

මුරුංගා

නිරෝගී දිවියක් යනු කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමයි. මේ සඳහා අප වෙත ලැබිය යුතු දෑ කිහිපයකි. එනම් පිරිසිදු වාතය, ජලය සහ පෝෂ්‍ය පදාර්ථයි. පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නිසියාකාරව ලබා ගැනීම සඳහා විවිධ ආහාර අප තෝරා ගැනීමේදී අප සැලකිලිමත් විය යුතු විශේෂ කරුණු කිහිපයකි.

අද වෙළඳපොළෙහි ආහාරවල මිල ගණන් නියම වන්නේ ඒවායේ පෝෂ්‍ය ගුණය අනුව නොවේ. බොහෝවිට රස හා දුර්ලභකම අනුවය. එහෙත් බුද්ධිමත්ව අහාර තේරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු යුත්තේ මිල අඩු හා පෝෂණ ගුණය වැඩි ආහාර තෝරාගැනීමය. ඒ සඳහා අපගේ ප්‍රෝටීන, ඛනිජ සහ විටමින් අවශ්‍යතාවය ඉතා පහසුවෙන් ලාභදායීව ලබාගත හැකි මෙම විශ්මිත ශාකය ගැන ඔබ මීට පෙර සිතා බලා තිබේද?

මුරුංගා (*Moringa oleifera*) ශාකයේ පත්‍ර, කරල් ඉතා පහසුවෙන් හා ලාභදායී ලෙස අපගේ ප්‍රෝටීන, ඛනිජ සහ විටමින් අවශ්‍යතා සපුරාගත හැකි ආහාරයකි. මිලෙන් ඉහල වෙළඳපොළෙහි ඇති ආහාර කිහිපයක පෝෂණය හා මුරුංගා කොළ හා කරලෙහි පෝෂ්‍ය ගුණය පහත වගුව නිරීක්ෂණයෙන් ඔබට එහි වැදගත්කම මනාව පැහැදිලි වේ.

නැවුම් මුරුංගා කොළ හා කරල් ග්‍රෑම් 100 පෝෂණය හා සැසදීම

පෝෂකය	මුරුංගා කරල්	මුරුංගා කොළ	අනෙකුත් ආහාර වල අඩංගු පෝෂක
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි 72 (2%)	කිලෝ කැලරි 64 (3%)	-
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ග්‍රෑම් 8.53 (6.5%)	ග්‍රෑම් 8.28 (6%)	-
ප්‍රෝටීන්	ග්‍රෑම් 2.10 (4%)	ග්‍රෑම් 9.4 (17%)	එළකිරි - ග්‍රෑම් 6.7
මේදය	ග්‍රෑම් 0.2 (1%)	ග්‍රෑම් 1.40 (7%)	-
තන්තු	ග්‍රෑම් 3.2 (8%)	ග්‍රෑම් 2.0 (5%)	-
විටමින් A	මයික්‍රො ග්‍රෑම් 74 (2.5%)	මයික්‍රො ග්‍රෑම් 7564 (252%)	කැරට් - මයික්‍රො ග්‍රෑම් 1890
විටමින් C	මිලි ග්‍රෑම් 141 (235%)	මිලි ග්‍රෑම් 51.7 (86%)	දොඩම් - මිලි ග්‍රෑම් 30
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම් 30 (3%)	මිලි ග්‍රෑම් 185 (18.5%)	එළකිරි - මිලිග්‍රෑම් 120
පොටෑසියම්	මිලි ග්‍රෑම් 401	මිලි ග්‍රෑම් 337 (7%)	කෙසෙල් - මිලි ග්‍රෑම් 88
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම් 50 (9%)	මිලි ග්‍රෑම් 112 (20%)	-

(වරහන් තුල % ප්‍රමාණ වලින් පෙන්වා ඇත්තේ දෛනික අවශ්‍යතාවයෙන් මුරුංගා කරල් හා කොළ මගින් සපයන ප්‍රමාණයයි)
ප්‍රභවය :- USDA National Nutrient database

- අනෙකුත් පලා වර්ග සමඟ සැසීමේදී ප්‍රෝටීන් වැඩිපුරම ඇති පලා වර්ගය මෙයවේ. නැවුම් මුරුංගා කොළ ග්‍රෑම් 100 කින් ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 9.4 ක් සපයයි. මෙය දෛනික ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාවයෙන් 17% කි.
- විටමින් A මයික්‍රො ග්‍රෑම් 7564 ක් සපයයි. මෙය දෛනික විටමින් A අවශ්‍යතාවය මෙන් 252% ගුණයකි.
- මුරුංගා කරල් හොඳ විටමින් C ප්‍රභවයකි. මුරුංගා කරල් ග්‍රෑම් 100 කින් විටමින් C මිලි ග්‍රෑම් 141 සපයයි. මෙය දෛනික යවිටමින් C අවශ්‍යතාවය මෙන් 235% ගුණයකි.
- එමෙන්ම කැල්සියම්, අයන්, කොපර්, මැග්නීසියම්, යකඩ වැනි ඛනිජ වලින් ද මුරුංගා පොහොසත්

වේ. මෙය ක්ෂුද්‍ර පෝෂක මන්ද පෝෂණය වලක්වා ගැනීමට මෙන්ම, බොහෝ අඩු ආදායම්ලාභී ජනතාවගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවය පහසුවෙන් සපුරා ගැනීම සඳහා සෑම ගෙවත්තකම මෙම බෝගය වගා කිරීමට යොමු විය යුතු කාලය එළඹ ඇත. දිවිනැඟුම වැඩසටහන යටතේ මුරුංගා පැළ විශාල ප්‍රමාණයක් ගෙවතු සඳහා බෙදා දීම මේ දිනවල සිදුකෙරෙමින් පවතී.

ආහාරමය විභවය :-

■ මුරුංගා කොළ සහ කරල් විවිධ ආකාරයෙන් සකසා අපගේ ආහාර සඳහා එක්කර ගත හැකිය. මුරුංගා කොළ කුඩුකර පානයක් ලෙසද, විවිධ ආහාර සකස් කිරීමේදී වියළී කුඩු ලෙස ආහාරයට එකතුකර ගත හැකිය.

උදා:- මුරුංගා කොළ මිශ්‍ර රෝටි, මුරුංගා කොළ මිශ්‍ර තෝසේ, මුරුංගා කොළ සුප්, මුරුංගා කොළ කැඳ

■ එපමණක් නොව මුරුංගා ගසේ පොතු හා මුල් ආයුර්වේදයේදී බෙහෙත් සඳහා යොදා ගනු ලැබේ.

■ තේ වෙනුවට භාවිතා කළ හැකි ලෙස මුරුංගා කොළ කුඩු වලින් සකසූ ටී බෑග් වැනි ඇසුරුම් මෙන්ම, පෙති (Tablet) ආකාරයට ද වෙළඳපොළේ විවිධ නිෂ්පාදන දක්නට ලැබෙනුයේ මෙහි ඇති පෝෂණීය වැදගත්කම හේතුවෙනි.

■ සකසුම්කරනයේදී පෝෂක යම් ප්‍රමාණයක් විනාශ විය හැකි බැවින් ගෙවත්තේ වගාකර නැවුම්ව පරිභෝජනයට ගැනීම සඳහා කටයුතු කිරීම වඩා සුදුසු වේ.

සැකසුම

ඩී. ජී. කොඩිතුමක්කු,
වැඩසහන් සහකාර (කෘෂිකර්ම)
කාන්තා කෘෂිකර්ම ව්‍යාප්ති ඒකකය
ව්‍යාප්ති හා පුහුණු අංශය,
කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව, පේරාදෙණිය

මුරුංගා කොළ සුප්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :-

- මුරුංගා කොළ කෝප්ප 01
- රතු එඡු ගෙඩි 01
- තන්කාලි ගෙඩි 01
- ඉඟුරු, සුදුඑඡු තේ හැඳි 01
- අලු මිරිස් කරල් 02-03
- සුදුරු තේ හැඳි 01
- කහ කුඩු ස්වල්පයක්
- ලුණු කුඩු
- කෙල් තේ හැඳි 01
- වතුර කෝප්ප 2 1/2

සාදන ක්‍රමය :-

- » භාජනය ලිප කඩා කෙල් එකතු කරන්න
- » කෙල් රත්වන විට එයට සුදුරු, අලුමිරිස් , කලාගත් ඉඟුරු, සුදුඑඡු, එඡු සහ ලුණු එක්කර ගන්න. පසුව සිඟින්නි කපා ගත් තන්කාලි සහ කුඩු එයට එකතු කරන්න.
- » පසුව හොඳින් සෝදාගත් මුරුංගා කොළ එකතුකර යාන්තමින් රත්වන විට (විනාඩි 02 පමණ) වතුර එකතු කරන්න. වතුර කෝප්ප 02 පමණ වන තෙක් සිඳෙන විට (මුරුංගා කොළ වල අලු සුවඳ ගතිය ඉවත් වන විට) ලිපෙන් බා ගම්මිරිස් කුඩු එකතු කර උණුසුම් පිටල බිලට ගන්න.